

# GERER SES EMOTIONS POUR DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

## Durée :

2 jours soit 14 heures

## Horaires :

9h00-12h30 / 13h30-17h00

## Public :

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions dans ses activités professionnelles.

## Accessibilité handicapés :

Pour les publics en situation de handicap, merci de nous contacter pour adapter les conditions d'accueil et d'accès.

## Pré requis :

Aucun.

## Moyens pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et d'échanges d'expériences.
- Remise d'un support électronique.

## Evaluation :

Quiz en fin de stage

## Formatrice :

Marie-Françoise CELHAY  
Formatrice professionnelle certifiée  
25 ans d'expérience professionnelle, dont  
12 ans en management d'équipe

[contact@resonances-conseil.com](mailto:contact@resonances-conseil.com)

06 14 45 18 73

## OBJECTIFS

- Développer son intelligence émotionnelle
- Enrichir ses relations par des émotions stimulantes ou agréables
- Faire face aux émotions désagréables
- Mieux gérer les tensions et les conflits

## PROGRAMME

### JOUR 1

#### ➤ Porter un regard neuf sur ses émotions

- Découvrir le rôle du cerveau
- Identifier les émotions
- Reconnaître le rôle des émotions

#### ➤ Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre ses émotions
- Vivre les émotions
- Gérer les réactions émotionnelles exagérées
- Développer la confiance en soi

### JOUR 2

#### ➤ Utiliser les émotions pour construire la confiance

- Penser positif
- Etre ouvert aux émotions de l'autre
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel

#### ➤ Résoudre les situations conflictuelles

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit
- Savoir faire face
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

#### ➤ Développer sa capacité à se maîtriser

- Apprendre à se maîtriser
- Gérer sa colère